

10月～

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎グループエクササイズタイムスケジュール（火～金）

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
7:30																				
8:00		7:30~8:00 GRIT 川島麻里奈														7:30~8:00 GRIT 川島麻里奈				
8:30																				
9:00																				
9:30																				
10:00																				
10:30																				
11:00	10:15~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ60 谷野智子	10:15~11:05 陽菜シティブ ボクシング 60 Aya				10:30~11:15 ベビー スイミング 2コース使用									10:30~11:15 ベビー スイミング 2コース使用					
11:30																				
12:00	11:35~12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25~12:10 LAOUND NAOKI																		
12:30																				
13:00	12:40~13:25 ピラティス プラス 佐々木啓	12:30~13:15 エアロピクス ミドル 佐藤陽子																		
13:30																				
14:00	13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi	13:35~14:20 ステップライト 佐藤陽子																		
14:30																				
15:00	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 汁廣美玲	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール KUMAGAI																		
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				
23:30																				

スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

	土曜日				日曜日					
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00	8:00~10:00 岩盤 FreeTime					8:00~9:00 岩盤 FreeTime				8:00~9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
8:30						8:20~9:05 LES MILLS BODYPUMP CHI HARU				
9:00		9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT SATAKE			9:00~9:45 ベイスイミング 2コース使用	9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子	9:25~10:10 ZUMBA 武内のぞ美			9:00~10:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:30										
10:00		10:20~11:05 WOW! HIP NEW			9:50~10:35 ベイスイミング 2コース使用	10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 音楽シェイプ ボクシング 45 MIWA			10:00~11:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
10:30	10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子	10:45~11:15 Kotono	10:45~11:15 グルトレ	10:40~11:25 アクアダンス 葉山亜希恵				10:45~11:15 グルトレ		
11:00		11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE AOI				11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 LABOUNO YUJIKA	11:45~12:15 グルトレ		11:00~12:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:30	11:35~12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	12:30~13:15 MEGADRITZ YUNOKI			11:30~12:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE UMEDA	12:40~13:25 MEGADRITZ YUMA			
12:00										
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	13:25~14:15 ジュニア チアダンス スクール 内藤美砂	13:45~14:15 グルトレ		12:30~13:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	13:45~14:45 LES MILLS BODYPUMP 60 CHI HARU	13:45~14:15 グルトレ	13:45~14:30 アクア RIURU	
13:00										
13:30		14:30~15:30 ジュニア チアダンス スクール 大石修子			13:30~14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岡村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHI HARU	14:40~15:10 NEW 14:40~15:10 15:20~15:50 15:20~15:50 FINNSWIM		
14:00	14:30~15:30 VolcanoYoga リフレッシュ 大石修子	15:35~16:40 ジュニア チアダンス スクール 大石修子			14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	16:20~16:50 GRIT YAMATO	16:45~17:15 グルトレ		
14:30										
15:00		16:40~17:40 ジュニア チアダンス スクール ヒギナー Izumi	16:45~17:15 グルトレ		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:50~17:35 Umeda リフレッシュ Umeda	17:10~17:55 Mai+Mai			
15:30										
16:00		17:55~18:40 DANCE YUMA	17:45~18:15 グルトレ		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	18:00~19:30 岩盤 FreeTime				
16:30	16:40~17:40 ジュニア チアダンス スクール ヒギナー Izumi				16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用					
17:00										
17:30		19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT HIBI			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用					
18:00										
18:30										
19:00					19:00~20:00 成人スクール 初・中級12名 上級12名					
19:30	19:10~21:00 岩盤 FreeTime									
20:00										
20:30										
21:00										
21:30	スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。									



備品が必要なクラスです。



HOT環境にて実施致します。



岩盤プログラム(溶岩盤のみを温める)です。*外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。



運動初心者、久しぶりに運動される方、体力に自信のない方にオススメするクラス。初めての方でも安心してご参加いただけます。

WEB予約プログラム参加について

◆レッスンは開始前までにWEB予約が必要です。

◆レッスン開始10分前までに来館(チェックイン)がない場合自動キャンセルとなります。

◆レッスン開始10分前を過ぎたレッスンは直前予約をご利用ください。

スタジオプログラムについて

◆レッスン開始後の途中入出はご遠慮ください。

【定員】

Studio Volcano 59名

Studio Natural 50名

GRITのみ30名

*GRITのレッスンは立ち位置番号を基準に前後左右にご移動いただく場合がございます。予めご了承ください。

【Studio Volcanoプログラムご参加について】

持ち物：大きめのバスタオル、ドリンク(1ℓ程度)

岩盤FreeTime：時間内出入り自由

*時間内に換気時間を設けます。温度が一時的に下がる場合がございます。

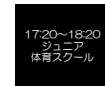
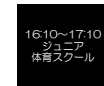
プールプログラム参加について

【定員】

アクアピクス、ミット 45名

水中ウォーキング、テクニカルレッスン 32名

月曜日スクールについて



16:10~17:10 ジュニア体育スクール

17:20~18:20 ジュニア体育スクール

*月曜日は休館日のため、ジュニア体育スクールのみ実施

施設利用時間について

【営業時間】

*平日・土曜のプール利用は10時からとなります。

平日 7:00~23:00 (セルフタイム7:00~10:00 21:00~23:00)

土曜日 8:00~22:00 (セルフタイム8:00~10:00 19:00~22:00)

日・祝 8:00~20:00 (セルフタイム8:00~10:00 19:00~20:00)